

## Sogliola alla mugnaia e funghi

Ricetta di Aurora Mazzucchelli

Se secondo voi la sogliola è un pesce poco saporito, con la preparazione "alla mugnaia" di questa ricetta cambierete subito idea.



Se non si è già soliti farlo, uno dei buoni propositi per l'anno nuovo potrebbe essere quello di **mangiare il pesce più spesso** viste le sue comprovate [proprietà benefiche](#). Allora meglio abituarsi fin da subito grazie a un secondo piatto facile da preparare che vi permetterà di apprezzare appieno il sapore del pesce.

**Difficoltà: facile**

**Costo: medio**

**Preparazione: 40 minuti**

### Ingredienti (per 4 persone)

1 kg di sogliole fresche  
20 g di farina di semola rimacinata  
50 g di burro  
40 g di farina 0  
500 g di brodo di sogliola  
8 gocce di salsa Worcester  
1 limone  
200 g di funghi galletti (o altri tipi di funghi, secondo le preferenze)  
sale

### Procedimento

1. Squamare le sogliole, levare le interiora, pelarle tagliando prima i lati e poi, facendo una piccola incisione dalla parte della coda, con forza tirare verso la testa. A questo punto sfilettare ottenendo 16 filetti.
2. Preparare un brodo con le teste e gli scarti delle lisce.
3. Mondare i funghi e conservarli in frigorifero coperti con una carta inumidita.
4. Preparare la salsa tostando il burro, le gocce di Worcester, il succo di limone e infine la farina. Lasciare cucinare e, quando inizia a staccarsi dal fondo del tegame, versare il brodo di sogliola così da ottenere una salsa legata.
5. In una padella antiaderente leggermente unta mettere a tostare i filetti di sogliola salati e infarinati utilizzando la semola di grano duro. Terminare la cottura tostando con una noce di burro.
6. Disporre i filetti così ottenuti su un piatto, condire con la salsa mugnaia e i funghi saltati in una padella calda con olio extravergine di oliva, uno spicchio d'aglio, sale e pepe.